

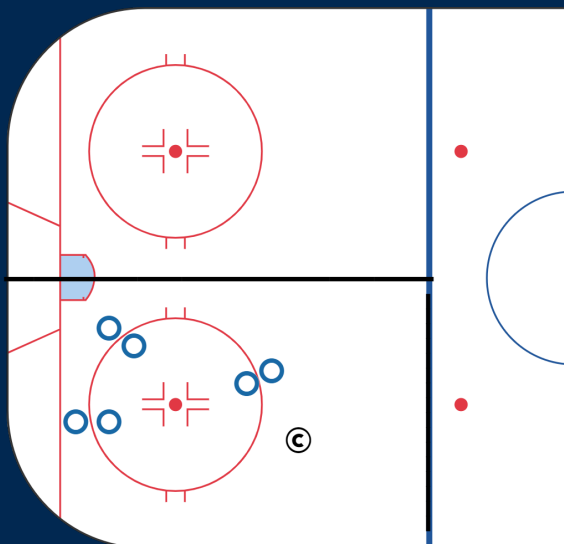
Tema/ kategori

Närkampsspel – tekniska grunder



Ålder
TKH

Syfte
Balans, närkampsspel



Önskade tränarbeteenden

Visa övningen så barnen ser hur det går till. Visa hur man får en bra balans genom att ha böjda ben och klubban i isen. Ge positiv förstärkning.

Spelarbeteenden – vad vi kan titta efter?

Hjälp barnen att hitta balansen med en grundposition med böjda ben och klubban i isen. Prata med barnen om att trycka mot varandra och hitta balansen på skridskorna för att hålla emot.

Utförande

Två och två står barnen stilla runt cirkeln på varsin sida om linjen axel mot axel. Övningen går ut på att trycka sig långsamt mot varandra och hitta balansen. Detta är inte en tacklingsövning utan en övning att hitta balans när det kommer lätt tryck från sidan. Testa några gånger stillastående för att göra momenten i låg hastighet och trycka mot varandra.



**HOCKEY
AKADEMIN**

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

hockeyakademin.se